24.057 Šalát z kyslej kapusty s mrkvou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta kyslá b. n.	4,00	4,00	5,50	5,50	5,50	5,50	8,00	8,00
mrkva	0,80	0,64	1,80	1,44	1,80	1,44	3,00	2,40
olej olivový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,35	0,35	0,35	0,35	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	50		75		75		110	

Receptúra

Výrobný postup

Mrkvu očistíme, umyjeme, postrúhame na drobno. Pridáme ku nasekanej kapuste, dochutíme cukrom, polejeme olejom a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	126	30	0,49	1,1	0,6	3,9	1,1	23,5	0,3	0,14	0,0	0,0	13,4	0,0
B	201	48	0,73	1,7	0,9	6,6	1,7	34,8	0,5	0,31	0,0	0,0	18,7	0,0
C	201	48	0,73	1,7	0,9	6,6	1,7	34,8	0,5	0,31	0,0	0,0	18,7	0,0
D	289	69	1,09	2,3	1,2	9,7	2,6	52,0	0,8	0,52	0,1	0,1	27,3	0,0